

# LEITFADEN TRAUERBEGLEITUNG

Stand: Februar 2025

Von „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“  
Gemeinschaft für Familien beim Fröhntod ihres Kindes

# INHALT

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>2</b>
1.1. Wer ist „Unsere Sternenkinder Rhein Main“ e. V. ....	2
1.2. Verwendete Begriffe .....	3
<b>2. Trauerbegleitung</b> .....	<b>3</b>
2.1. Was verstehen wir unter Trauer? .....	4
2.2. Was verstehen wir unter Trauerbegleitung? .....	4
2.3. Warum braucht es Trauerbegleitung? .....	4
2.4. Rahmenbedingungen von Trauerbegleitung .....	5
2.5. Qualifikationen unserer Trauerbegleiter:innen .....	5
2.6. Grenzen der Trauerbegleitung .....	6
<b>3. Unsere Werte</b> .....	<b>6</b>
3.1. Akzeptanz und Respekt .....	6
3.2. Zuverlässigkeit .....	6
3.3. Vertraulichkeit / Verschwiegenheit .....	6
3.4. Wertschätzung, Wertungsfreiheit und Ergebnisoffenheit .....	6
3.5. Ressourcenorientierung .....	6
<b>4. Ablauf einer Trauerbegleitung</b> .....	<b>6</b>
4.1. Vermittlung .....	7
4.2. Kennenlernen .....	7
4.3. Trauerbegleitungsprozess .....	7
4.4. Beendigung .....	7
<b>5. Trauerbegleitung &amp; Selbsthilfe</b> .....	<b>8</b>
Impressum .....	8

# 1. EINLEITUNG

*Trauer ist ein natürlicher und unvermeidlicher Bestandteil des Lebens, der besondere Aufmerksamkeit erfordert. Der Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Familien in ihrer Trauer um ihr(e) früh verstorbenen Kinder zu begleiten und ihnen einen geschützten Raum zu bieten.*

*Im Folgenden formulieren wir unser Verständnis von Trauer und Trauerbegleitung sowie deren Rahmenbedingungen und Ablauf im Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“. Damit wollen wir Transparenz schaffen und unser Engagement für eine einfühlsame und kompetente (Trauer-)Begleitung von Betroffenen des Frühen Kindstods verdeutlichen.*

*Der vorliegende Leitfaden bietet nicht nur Einblicke in die Werte und Vorgehensweise unserer Trauerbegleitung, sondern soll auch Betroffenen, vermittelnden Fachpersonen und Angehörigen helfen, Entscheidungen zu treffen, die zu ihren individuellen Bedürfnissen passen.*

## **1.1. WER IST „UNSERE STERNENKINDER RHEIN MAIN“ E. V.**

*Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V. ist ein 2019 gegründeter, gemeinnütziger Verein und begleitet Familien – deren Kinder, Enkelkinder oder Geschwister in der Schwangerschaft, bei der Geburt, kurz nach der Entbindung oder innerhalb des ersten Lebensjahres verstorben sind – auf dem Weg der Trauer.*

*Wir sind Ansprechpartner:innen sowohl für Betroffene des frühen Kindstodes sowie für Fachpersonen und bieten sowohl Angebote im Bereich der Selbsthilfe wie auch der professionellen Trauerbegleitung. Die Vision des Vereins ist es, für eine individuell stimmige sowie wertschätzende Begleitung und Versorgung für alle Betroffenen des frühen Kindstodes in Hessen zu sorgen.*

Dafür verfolgt der Verein vier konkrete Ziele:

# 1

## **Angebote schaffen**

Niederschwellige Angebote für Betroffene in den Bereichen Selbsthilfe, professionelle (Trauer-) Begleitung, sowie Rückbildungs- und Geburtsvorbereitungskurse für betroffene Familien durch verschiedene Kooperationen mit Hebammen und Familienzentren.

# 2

## **Informationen bereitstellen**

Leicht zugängliche Informationen in Form von themenspezifischen Broschüren für direkt Betroffene des frühen Kindstodes, deren Umfeld sowie für Fachpersonen in medizinischen, pflegerischen, seelsorgenden und sozialen Berufen, sowie Wissensvermittlung durch Vorträge, Workshops, Fachtagungen und Lehre in Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen.

# 3

## **Vernetzung gestalten**

Möglichkeit der Vernetzung, des fachlichen Austausches sowie der Weiterbildung für alle im Themenfeld tätigen Einrichtungen und Organisationen im Rhein-Main-Gebiet durch das vom Verein gegründete und koordinierte Netzwerk „Früher Kindstod Rhein Main“.

# 4

## **Bewusstsein schaffen**

Das öffentliche Bewusstsein für das Thema früher Kindstod stärken und zu einer Enttabuisierung sowie einem Kulturwandel im Umgang mit dem (frühen Kinds-)Tod beitragen.

## 1.2. VERWENDETE BEGRIFFE

Im Text wird die durch den „-“ genderte Wortform Trauerbegleiter:innen benutzt. Damit sind alle Geschlechtsidentitäten gemeint und angesprochen. Sollten uns Fehler in den Wortformen und/oder Formulierungen unterlaufen sein, freuen wir uns auf Hinweise. Wir lernen gerne dazu.

Rückmeldungen bitte unter:

[info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

---

## 2. TRAUER- BEGLEITUNG

---

Trauer gehört wie das Sterben zum Leben und Trauerbegleitung gehört zu der täglichen Arbeit unseres Vereins. Die zunehmende Schnelllebigkeit des Alltags geht über Trauer hinweg, doch Trauer braucht Zeit. Zeit schenken, Trauerkultur bewahren bzw. weiterentwickeln, die Qualität von Trauerangeboten sowie die Qualifikation haupt- und ehrenamtlicher Begleiter:innen sichern, das sehen wir als eine unserer Aufgaben.

Im Folgenden wollen wir unser Verständnis von Trauer und Trauerbegleitung sowie deren Rahmenbedingungen im Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ erläutern.

## 2.1. WAS VERSTEHEN WIR UNTER TRAUER?

Wir begreifen Tod, Verlusterfahrungen, Trauer und Schmerz als natürliche und unvermeidbare Teile des Lebens und unterstützen diese Erfahrung, indem wir Raum und Zeit geben, in der diese Erfahrung so sein darf, wie sie ist.

Den Tod Anderer – insbesondere auch den Tod des eigenen Kindes/der eigenen Kinder – erfahren wir als Verlust, der unsere Beziehung zu dem Verstorbenen radikal verändert. Verlusterfahrungen werden meist schmerzhaft erlebt und sind mit vielen verschiedenen Gefühlen verbunden. Trauer ist als Weg zur Wiederherstellung des Gleichgewichts auf einen Verlust, der die innere und äußere Ordnung in ein Chaos verwandelt hat, eine angemessene und natürliche Reaktion.

Wir verstehen Trauer als einen dynamischen Prozess, eine Sammlung von sehr vielen Gefühlen. Dieser Prozess verläuft individuell und nicht linear. Darüber hinaus ist er geprägt von der eigenen Persönlichkeit, den bisherigen Erfahrungen und den jeweiligen kulturellen Prägungen. Nach dem dualen Prozessmodell von Strebe und Schut (1999: 197ff) bewegen sich Trauerprozesse zwischen den Polen Schmerz und Auseinandersetzung einerseits und Erholung und Neuorientierung andererseits.

Trauer braucht Zeit und Raum. Trauer will gefühlt und gelebt werden. Sie wird nur leichter, wenn getrauert wird. Manchmal brauchen Menschen dabei Begleitung und Unterstützung, dies sehen wir als unsere Aufgabe an.

## 2.2. WAS VERSTEHEN WIR UNTER TRAUERBEGLEITUNG?

Der Tod am Anfang des Lebens raubt allen Beteiligten die Sprache. Gemeinsam wird es uns gelingen, diese Stille auszuhalten und das Schweigen zu brechen.

**(Trauer)Begleitung bedeutet:**

„Ich gehe ein Stück deines / eures Weges mit dir / euch. Ich begleite dich / euch auf deinem / eurem Weg. Dabei kenne ich den Weg nicht.“

„Ich halte aus – egal was da ist. Ich halte den Raum für dich / euch, damit du / ihr mit dem sein könnt, was gerade ist. Damit du / ihr Wege des Umgangs, der Trauer und des Weiterlebens finden könnt.“

Trauerbegleitung bietet Menschen einen geschützten und individuellen Raum, um ihre Trauer zuzulassen und aktiv zu durchleben. Diese Form der Begleitung ist besonders wichtig, wo – wie im Falle vom frühen Kindstod – das gesellschaftliche Verständnis für die Trauer und ein achtsamer Umgang mit Betroffenen fehlen und/oder für jene, die in ihrem direkten sozialen Umfeld keine ausreichende Unterstützung erfahren.

Im Fokus der Trauerbegleitung steht ein ressourcenorientierter Ansatz, der auf das Potenzial zur Selbstheilung der Menschen vertraut. Es geht darum, Familien auf einem für sie gangbaren Weg des Weiterlebens zu begleiten, nachdem sie eine zutiefst erschütternde Krise erlebt haben. Durch eine offene und wertungsfreie Haltung wird ein achtsamer und respektvoller Umgang geschaffen, der den Trauernden Raum lässt, ihre Emotionen zu erkunden und zu verarbeiten.

## 2.3. WARUM BRAUCHT ES TRAUERBEGLEITUNG?

„Mein Kind ist tot. Wie kann ich das überleben? Wer hilft mir dabei, nicht in meiner Trauer zu ertrinken?“

„Ist es normal, dass ich diese Trauer und diesen Schmerz fast nicht aushalte?“

„Wird dieser Schmerz irgendwann kleiner?“

Viele Menschen sind durch den Tod ihres Kindes/ihrer Kinder mit einem neuen Ausmaß des Erlebens ihrer Gefühle konfrontiert. Traurigkeit, Liebe, Stolz, Schmerz, Scham, Neid, Schuld oder Wut sind nur einige der erlebten Gefühle.

Eltern, deren Kind(er) rund um Schwangerschaft und Geburt versterben, befinden sich in einer absoluten Ausnahmesituation und in akuter Krise. Sie sind sehr sensibel und in großem Schmerz. Trauerbegleitung kann Raum und Struktur anbieten, die individuelle Erfahrung und Geschichte in einem gestützten und professionell begleiteten Raum anzuschauen, zu verarbeiten und einen Weg des Weiterlebens – mit dem und ohne das verstorbene Kind/die verstorbenen Kinder – zu finden.

*Dabei verstehen wir Trauerbegleitung als Hilfe zur Selbsthilfe.*

*So kann Trauerbegleitung weder Antworten noch Patentrezepte geben. Sie bietet vielmehr einen wichtigen sicheren Raum für Mitteilung und Ausdruck von Trauer. Im Vertrauen, dass die betroffenen Familien den frühen Tod ihres Kindes überleben und in ihr Leben integrieren können, kann Trauerbegleitung durch das Suchen und Finden von individuellen Umgangsweisen, Ritualen und Wegen das gemeinsame Weiterleben unterstützen und Menschen helfen, in ihre Selbstwirksamkeit zurückzufinden. Die Selbstwirksamkeit ermöglicht es Familien, Entscheidungen nicht aus Not oder Schock heraus zu treffen und selbst aktiv zu gestalten.*

## **2.4. RAHMENBEDINGUNGEN VON TRAUERBEGLEITUNG**

### **● Ziel**

*Trauerbegleitung soll Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit stärken und sie ermutigen, ihren eigenen Weg des Umgangs mit dem Tod ihres Kindes/ihrer Kinder zu finden. Sie ist im besten Sinne ein Raum für Empowerment, Selbstwirksamkeitserfahrung und Hilfe zur Selbsthilfe.*

### **● Zielgruppe**

*Das Trauerbegleitungsangebot von „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ richtet sich an betroffene Familien des frühen Kindstodes – Tod eines Kindes rund um Schwangerschaft (unabhängig vom Alter der Schwangerschaft), Geburt und im ersten Lebensjahr. Ebenso ist unser Angebot für Familien, welche mit einer pränatalen Diagnose konfrontiert sind und eine Entscheidung über den weiteren Verlauf treffen müssen (unabhängig von der Art der Diagnose oder der Entscheidung der Familie, mit der Diagnose umzugehen).*

### **● Zeitpunkt**

*Die Trauerbegleitung unseres Vereins ist ein Angebot für betroffene Familien des frühen Kindstodes während der Schwangerschaft, der Geburt und des ersten Lebensjahres, unabhängig davon, ob der Tod des Kindes noch bevorsteht oder einige Tage, Wochen oder Jahre her ist.*

*Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Begleitung von Familien in der akuten Situation unmittelbar nach dem Tod des Kindes. Die Erfahrung zeigt, dass Betroffene, welche frühzeitige Begleitung und Unterstützung erhalten, weniger häufig therapeutische Begleitung benötigen und einen gesunden Weg des Weiterlebens finden.*

### **● Ort**

*Mit dem Angebot der Trauerbegleitung möchten wir alle betroffenen Familien des frühen Kindstods in Hessen erreichen. Aktuell findet die Trauerbegleitung überwiegend im Raum für Betroffene des frühen Kindstods in Offenbach am Main statt. Darüber hinaus bieten wir Begleitung auch online an, sollte ein Treffen vor Ort nicht möglich sein.*

*Langfristig werden wir ein Netzwerk von Trauerbegleiter:innen in ganz Hessen aufbauen, um allen Betroffenen eine ortsnahe (Trauer-)Begleitung zu ermöglichen.*

### **● Ablauf**

*Wir begreifen Trauerbegleitung als ein temporäres Angebot. Länge der Begleitung und Häufigkeit des Treffens sind sehr individuell je nach Situation und Bedarf. Jede Trauerbegleitung beginnt mit einer Kontaktaufnahme durch die betroffene Familie. Der weitere Verlauf richtet sich vor allen an der individuellen Situation und den Bedürfnissen der Betroffenen aus. Gemeinsam werden Abstände der Treffen und Dauer des Begleitungsprozesses besprochen und immer wieder überprüft. Eine genauere Beschreibung des Ablaufes einer Trauerbegleitung im Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ findet sich in Kapitel 4.*

### **● Kosten**

*Das Angebot der Trauerbegleitung ist für die Betroffenen kostenfrei, denn eine gute Begleitung darf – unserer Ansicht nach – nicht von der finanziellen Situation der Betroffenen abhängig sein.*

*Die Kosten für die Trauerbegleitung trägt der Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“, welcher durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Fördergelder finanziert ist. Es ist möglich, durch*

*eine Mitgliedschaft oder eine Spende die Arbeit des Vereins zu unterstützen. Über Höhe und Regelmäßigkeit von Spenden entscheiden die Spender:innen selbst, der Verein hat keine Richtwerte oder ähnliches dafür. Eine Trauerbegleitung erfolgt unabhängig von einer Mitgliedschaft im Verein oder einer Spende.*

## **2.5. QUALIFIKATIONEN UNSERER TRAUERBEGLEITER:INNEN**

*Trauerbegleiter:innen des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ sind speziell ausgebildet. Sie sind ausgebildet in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Bereichen und/oder haben eine (Zusatz-)Ausbildung im Bereich Trauer- oder Sterbebegleitung. Alle für den Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ tätigen Trauerbegleiter:innen stehen hinter den in diesem Leitfaden formulierten Werten und handeln nach ihnen. Sie begleiten im Auftrag des Vereins betroffene Familien in Hessen und sind Teil des Netzwerkes „Früher Kindstod Rhein Main“.*

*Der Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ ermöglicht Fort- und Weiterbildungen, sowie begleitende Supervision für die Trauerbegleiter:innen.*

## 2.6. GRENZEN DER TRAUERBEGLEITUNG

*Trauerbegleitung kann, will und darf kein Ersatz für therapeutische und/oder ärztliche Beratung und Therapie oder Hebammenbegleitung sein.*

*Trauerbegleiter:innen sind Fachpersonen zur Begleitung von Trauer- und Abschiedsprozessen und decken damit einen sehr spezifischen Bereich ab, in welchem sie mit Fachwissen unterstützen können. Dabei geht es nicht zwangsläufig um die Begleitung nach dem Tod des Kindes, sondern auch um Abschiedsprozesse von Bildern, Wünschen und Vorstellungen von einer gemeinsamen Zukunft mit dem eigenen Kind.*

*Im Verlaufe eines Trauerbegleitungsprozesses können Themen auftauchen, welche die Kompetenz und den Rahmen von Trauerbegleitung überschreiten. Hier muss an therapeutische, psychologische, ärztliche oder sozialarbeiterische Angebote verwiesen werden. Weiterhin kann es im Verlauf des individuellen Trauerprozesses – auch in späteren Phasen – zu Situationen schwerwiegender psychischer Probleme und/oder Belastungen kommen, in denen Unterstützung durch entsprechende Fachpersonen benötigt wird.*

*Der Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ ist unparteilich und nicht konfessionell.*

# 3. UNSERE WERTE

## 3.1. AKZEPTANZ UND RESPEKT

*Akzeptanz und Respekt vor dem kulturellen Hintergrund und Lebensrealitäten der Menschen, die wir begleiten, ist eine der Grundvoraussetzungen für die Trauerbegleitung. Dies gilt ebenso für die individuellen Ansichten, Entscheidungen und Vorstellungen, auch wenn sie den eigenen widersprechen.*

*Nur mit diesen Werten kann die Trauerbegleitung ein geschützter und vertrauensvoller Raum sein, in denen Betroffene offen und ehrlich über Ängste, Bedenken, Gefühle und Gedanken sprechen.*

## 3.2. ZUVERLÄSSIGKEIT

*Klarheit und Zuverlässigkeit sind in der Situation höchster Erschütterung und Verunsicherung besonders wichtig. Dazu gehört die Schaffung eines klaren Rahmens und das Einhalten von Absprachen seitens der Trauerbegleiter:in.*

## 3.3. VERTRAULICHKEIT/ VERSCHWIEGENHEIT

*Alles, was im Rahmen von Trauerbegleitung besprochen wird, wird selbstverständlich höchst vertraulich behandelt. Informationen werden nur nach gemeinsamer Absprache und eindeutigem Einverständnis an Dritte weitergegeben. Dies kann beispielsweise bei der Weitervermittlung an andere Fachpersonen wie Fachärzt:innen oder Therapeut:innen notwendig sein.*

## 3.4. WERTSCHÄTZUNG, WERTUNGSFREIHEIT UND ERGEBNISSOFFENHEIT

*Menschen kommen in großem Schmerz, großer Erschütterung und sensibel in die Trauerbegleitung. Es braucht einen wertschätzenden und sicheren Raum, um sich öffnen und sich mit der Trauer und den damit verbundenen Gefühlen auseinandersetzen zu können. Der Prozess der (Trauer-)Begleitung ist wertungsfrei und ergebnisoffen, so dass Menschen den für sie gangbaren Weg in dieser herausfordernden Situation finden können.*

## 3.5. RESSOURCENORIENTIERUNG

*Wir alle sind Expert:innen unserer eigenen Erfahrung und verfügen über ganz individuelle Ressourcen und unterschiedliche Erfahrungen. Daher gibt es nicht den einen richtigen Weg für alle, auch nicht im Umgang mit der Trauer. Eine der Grundvoraussetzungen unserer Arbeit ist die Anerkennung von individuellen Entscheidungen und Wegen. Wir arbeiten mit der Grundannahme, dass alle Betroffenen stets versuchen, die für sie und ihre Familiensituation passende „Lösung“ zu finden. In der Trauerbegleitung geht es darum, sie in ihrem Weg zu bestärken und zu begleiten.*

# 4. ABLAUF EINER TRAUERBEGLEITUNG

Grundsätzlich können Menschen unterschiedliche Wege in die Trauerbegleitung des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ finden. Einige Betroffene erhalten bereits bei Fachärzt:innen oder in Kliniken Informationsmaterial über die Angebote des Vereins, andere finden diese selbstständig oder durch Unterstützung von Freund:innen und Familie online. Einige Betroffene wählen vielleicht zunächst den Weg der Selbsthilfe für sich und erkennen dann ein Bedürfnis nach einem geschützten Raum für ihre individuelle Situation, dies kann auch Jahre später erst geschehen. Andere wiederum wählen gezielt das Angebot der Trauerbegleitung für sich aus. Unabhängig davon, wie Menschen zu uns gelangen, wollen wir im Folgenden den Ablauf von Trauerbegleitung skizzieren – in dem Wissen, dass es sich um einen zutiefst individuellen Prozess handelt.

## 4.1. VERMITTLUNG

Über die Informationsflyer, die Internetseite oder Präsenzveranstaltungen des Vereins besteht die Möglichkeit, sich über das Angebot zu informieren. Die Kontaktaufnahme ist über das Online-Formular auf der Webseite, über E-Mail oder die wöchentliche Telefonsprechstunde möglich.

Unabhängig davon, auf welchem Weg sich Menschen an den Verein wenden, erfolgt auf Grundlage der übermittelten Informationen zur Situation und dem Wohnort eine Vermittlung an eine:n Trauerbegleiter:in. Wir bemühen uns, wohnortnahe Begleitungen zu ermöglichen. Sollte dies nicht möglich sein, bieten wir online Trauerbegleitung an.

## 4.2. KENNENLERNEN

In einem ersten Treffen lernen sich die Betroffenen und die Trauerbegleiter:in kennen. Die Rahmenbedingungen werden benannt und es ist Raum für Fragen sowie für das bisherige Erleben und die momentane Situation.

Wir verstehen die ersten gemeinsamen Stunden als eine Kennenlernphase, in welcher die Betroffenen für sich prüfen können, ob zwischen ihnen und der Trauerbegleiter:in die „Chemie“ stimmt. Sollte es sich nicht stimmig anfühlen, erfolgt wenn gewünscht eine Vermittlung an eine:n anderen Trauerbegleiter:in.

Empfinden die Betroffene die Begleitung als stimmig, kann der Prozess gemeinsam weiter gehen.

## 4.3. TRAUERBEGLEITUNGSPROZESS

Für eine „Trauerbegleitungs-Stunde“ nehmen wir uns 60 Minuten Zeit.

Grundsätzlich ist Trauer ein höchst individueller Prozess. Entsprechend ist auch Trauerbegleitung immer individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse, Situationen und Themen der Betroffenen angepasst. Die Sitzung wird von einem Anfangs- und einem kleinen Abschlussritual (wie beispielsweise das Entzünden einer Kerze) gerahmt. Im weiteren Verlauf werden Themen und/oder Fragen besprochen, welche die Betroffenen mitgebracht haben. Es kommen Materialien wie Bilder und Spruchkarten zum Einsatz. Auch gestalterische, künstlerische Angebote sind möglich.

Häufigkeit der Treffen und die Abstände zwischen den Treffen entscheiden die Betroffenen und die Trauerbegleiter:in gemeinsam. Dies kann sich auch im Prozessverlauf erst herausstellen, von Treffen zu Treffen entschieden werden oder sich auch noch einmal verändern. Am Ende eines jeden Gesprächs entscheiden die Betroffenen, ob sie einen weiteren Termin vereinbaren möchten.

## 4.4. BEENDIGUNG

Wir verstehen Trauerbegleitung als einen zeitlich begrenzten Prozess, bei dem es um die Förderung der Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit der Betroffenen geht.

Aufgabe der Trauerbegleiter:in ist, eine Abhängigkeit der Betroffenen zu vermeiden und den Prozess im Bewusstsein zu behalten.

Das Ende des Begleitungsprozesses bestimmen die Betroffenen und die Trauerbegleiter:in gemeinsam. Häufig kommt es zu einem Punkt, an dem die Betroffenen gut alleine weiter gehen können. Manche nehmen im Anschluss die Angebote der Selbsthilfe wahr und fühlen sich im Kreis anderer Betroffener gut aufgehoben. Andere nehmen an Workshops oder weiteren Angeboten des Vereins teil oder gehen ihren Weg alleine, selbstgestaltet weiter.

Ist ein Begleitungsprozess beendet und die Betroffenen merken zu einem späteren Zeitpunkt, dass doch noch einmal Begleitungsbedarf besteht, können sie sich jederzeit wieder melden.

Trauerbegleitung ist eingebunden in die örtlichen, regionalen und überregionalen Netzwerke.



# 5. TRAUERBEGLEITUNG & SELBSTHILFE

Der Verein „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ bietet bewusst sowohl Selbsthilfe als auch Trauerbegleitung an. Wir verstehen beides als gleichwertig, sich gegenseitig ergänzend, beides hat jeweils unterschiedliche Qualitäten und deckt unterschiedliche Bedürfnisse ab.

Trauerbegleitung ist der Raum für die eigene, individuelle Erfahrung und Geschichte. Sie bietet Raum und Möglichkeit, die eigenen Gefühle zu erkunden und zu verarbeiten. Hier besteht die Möglichkeit, in Begleitung einer fundiert ausgebildeten Person in die Tiefe zu gehen und Wege des eigenen Weiterlebens zu finden. Es handelt sich um ein bedarfsorientiertes, zeitlich begrenztes Angebot.

Selbsthilfe ist ein kollektiver Raum für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch unter Betroffenen. Selbsthilfe ist ein selbstgestalteter, selbstorganisierter Raum ohne fachliche Begleitung. Der gemeinsame Austausch kann vor allem durch die Selbstwirksamkeit und das Gemeinschaftsgefühl stärkend wirken. Selbsthilfegruppen sind ein niedrigschwelliges Angebot. Sie finden an verschiedenen Orten einmal monatlich statt und können immer besucht werden.

## IMPRESSUM

### **Angebotsadresse**

Raum für Betroffene des frühen  
Kindstods während Schwangerschaft,  
Geburt und erster Lebenszeit  
Bernardstraße 102  
Offenbach am Main

### **Postadresse**

Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.  
Goerdelerstrasse 99  
63071 Offenbach

### **Kontakt**

069/ 95064830  
[info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)  
[www.@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](http://www.@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

### **Registergericht**

Amtsgericht Offenbach am Main  
Registernummer: VR 5873

### **Vorsitzende**

Jessica Hefner, Stefanie Schäfer

### **Spendenkonto**

Unsere Arbeit finanziert sich aus Spenden, Fördergeldern und Mitgliedsbeiträgen. Wir freuen uns darüber, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen:

Frankfurter Volksbank  
IBAN: DE 27 5019 0000 7000 0196 79  
BIC: FFVBDEFF

← Vielen Dank für ihre Unterstützung!